УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Ровесник»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Н. Рощупкин

Приказ от «30» августа 2021г. № 74/2

Календарно-тематический план

д/о «Плавание», тренер-преподаватель Коровин С.Т., 1 года обучения (гр.№4, №6), 2021 – 2022 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** |  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
|  | Фактические даты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Предполагаемые даты | **1-3** | **6-8-10** | **13-15-17** | **20-22-24** | **27-29-1** | **4-6-8** | **11-13-15** | **18-20-22** | **25-27-29** | **1-3-5** | **8-10-12** | **15-17-19** | **22-24-26** | **29-1-3** | **6-8-10** | **13-15-17** | **20-22-24** | **27-29** | **10-12-14** | **17-19-21** | **24-26-28** | **31-2-4** | **7-9-11** | **14-16-18** | **21-25** | **28-2- 4** | **9-11** | **14-16-18** | **21-23-25** | **28-30-1** | **4-6-8** | **11-13-15** | **18-20-22** | **25-27-29** | **4-6** | **11-13** | **16-18-20** | **23-25-27** |
| **Физическая подготовка****Всего:** | **100** | **1** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **1** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** |
| **ОФП** | **55** | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **СФП и СТП** | **45** |  | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |  |  | 2 |  |
| **Соревнования и контрольные испытания** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| **Теор-кая подготовка** | **3** |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | **1** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **108** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** |